

A Menopausa na voz dos homens

Junho 2024

Promotores





Porquê ouvir os homens, se o tema é Menopausa?

A pergunta é óbvia, justa, e nada como começar por lhe responder.

SIM...

No estudo [“Saúde e bem-estar das mulheres, um potencial a alcançar”](#), 2022 (projeto [Saúdes](#)), ficou claro que se trata da maior das 4 bolsas de mal-estar da saúde da mulher. Afeta, hoje, 1.222M mulheres em Portugal. Como demonstrado no estudo subsequente, [“Dar ouvidos e Voz à Menopausa”](#) (Abril 2024), não se trata de uma doença mas de um processo, pelo qual TODAS as mulheres vão passar, que ocupa cerca de 40% das suas vidas. Nele, experimentam-se 4 “estados de alma” – muitas vezes todos de uma vez só –, e mais de 30 sintomas físicos e/ou psicológicos possíveis. Não há, por isso, uma menopausa única, mas tantas quantas as mulheres. Recordando alguns dos números que, nesse estudo, trouxemos ao debate:

- **32%** das mulheres a passar pela menopausa **considera-a como difícil ou muito difícil, sendo que 43% sente 3+ sintomas;**
- A avaliação do **mal-estar sentido pelas mulheres** na menopausa é **140% superior à do sofrimento na puberdade e 300% acima do vivido na maternidade;**
- **52%** assume **uma preparação mediana/má**, e **22%** **sofre, muitíssimo, no trabalho**, admitindo mudar de rumo e/ou pedir a demissão;

Portanto sim, a Menopausa é um tema das mulheres.

... MAS

Será só assim? Isso não é limitar brutalmente a visão e a ação?

Claro que as mulheres têm de ser ouvidas, continuamente. Porém, tendo essa escuta já sido assegurada (estudos 2022 e 2024), pareceu-nos necessário alargar ângulos e enriquecer conversas. Até porque, como acreditamos, sendo este um tema social e um tabu enraizado, para ser derrubado, precisa ser combatido em várias frentes.

Os homens – ou pelo menos boa parte deles – sofre com o sofrimento das mulheres, sejam elas cônjuges, mães, colegas ou amigas. Nestes 30 meses de investigação que já levamos, nas centenas de conversas, interações e partilhas que temos tido sobre o tema, tal foi ficando cada vez mais evidente. Agora, após este estudo, quando **93% dos homens dizem que a menopausa é um tema de toda a família, 52% se afirma perdido e a precisar de ajuda para também ser coadjuvante, e a sua avaliação sobre o sofrimento das mulheres é 30% superior à avaliação que elas próprias fazem, temos a certeza de que os homens não podem ser excluídos desta conversa.** Combater o tabu, o estigma e a normalização do mal-estar, implica trazer os homens para a discussão e para a ação.

A Menopausa também é dos homens, pois, afinal, também a vivem. Incluindo-os tornamo-los aliados na forma como, em sociedade, lidamos com o tema.



Metodologia e Caracterização da Amostra

3 Níveis/fases:

Desk Research
(Março 2024)

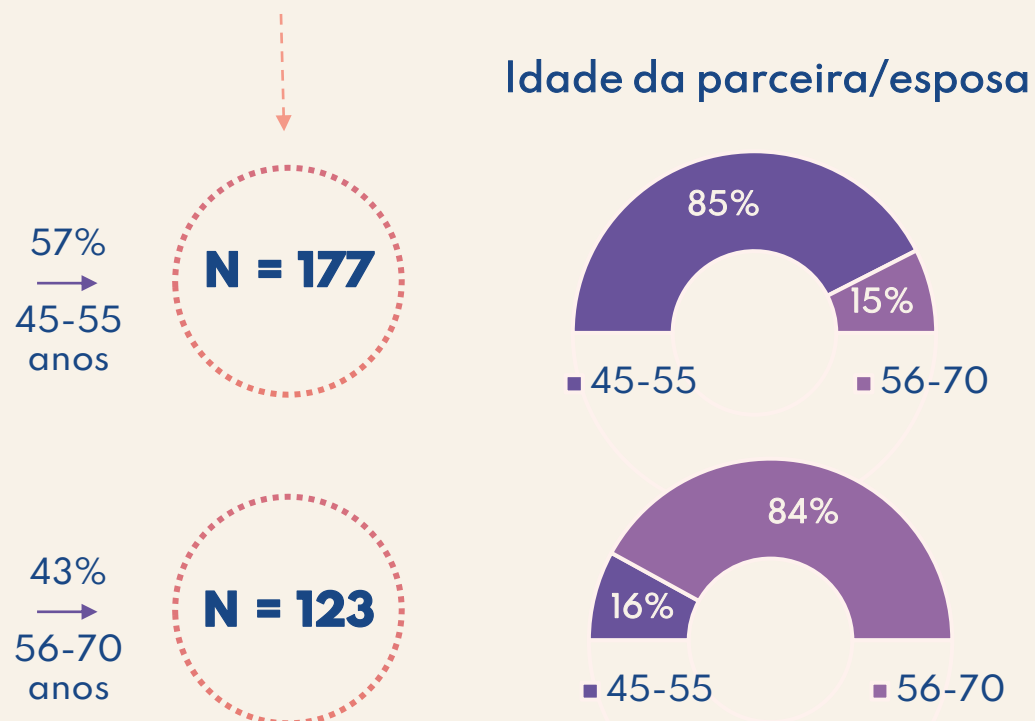
-----> Apoio na elaboração do Guião Quantitativo

Qualitativo
(Abril 2024)

-----> **1 Reunião “Focus Group”, Homens, 25 – 70**

Quantitativo
(Maio 2024)

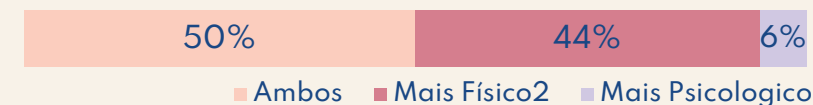
-----> **300 Homens, 45-70 anos** -> 100% (N = 300) - a sua parceira/esposa já entrou/está a entrar na menopausa



Sofrimento da parceira/esposa na menopausa

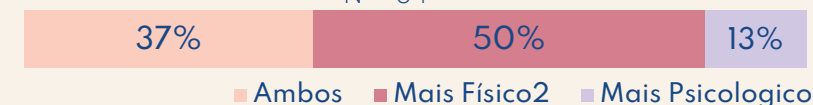
Sim, sofreu no geral - 86%

N = 152



Sim, sofreu no geral - 68%

N = 84





Como os homens veem a Menopausa?

N = 300

93%
acha que a
Menopausa
não é um
tema
exclusivo da
mulher

78%

diz ser um tema do
casal

15%

Diz ser um tema
da família
próxima

7%

vê como um tema
exclusivo da
Mulher

39%

a menopausa da
sua mulher
afeta/afeta
bastante e/ou muito
na relação do casal
e/ou família

29%

sentiu-se afetado
e/ou muito
afetado enquanto
marido

13%

admitem não
falar/falar muito
pouco sobre este
tema com as suas
mulheres

P.8 - Diria que a pré-menopausa / menopausa é uma questão / fase / problema... Apenas da mulher, do casal, da família próxima

P.1 - Referiu que a sua mulher/parceira está em pré-menopausa/menopausa. Fala ou falou desse tema com a sua mulher/parceira?

P.4, Numa escala de 1 a 5, até que ponto diria que a pré-menopausa / menopausa da sua mulher afeta / afetou a vossa relação enquanto casal/família?

P.6 Pensando agora como marido, até que ponto se sentiu afetado pela pré-menopausa / menopausa da sua mulher/companheira?

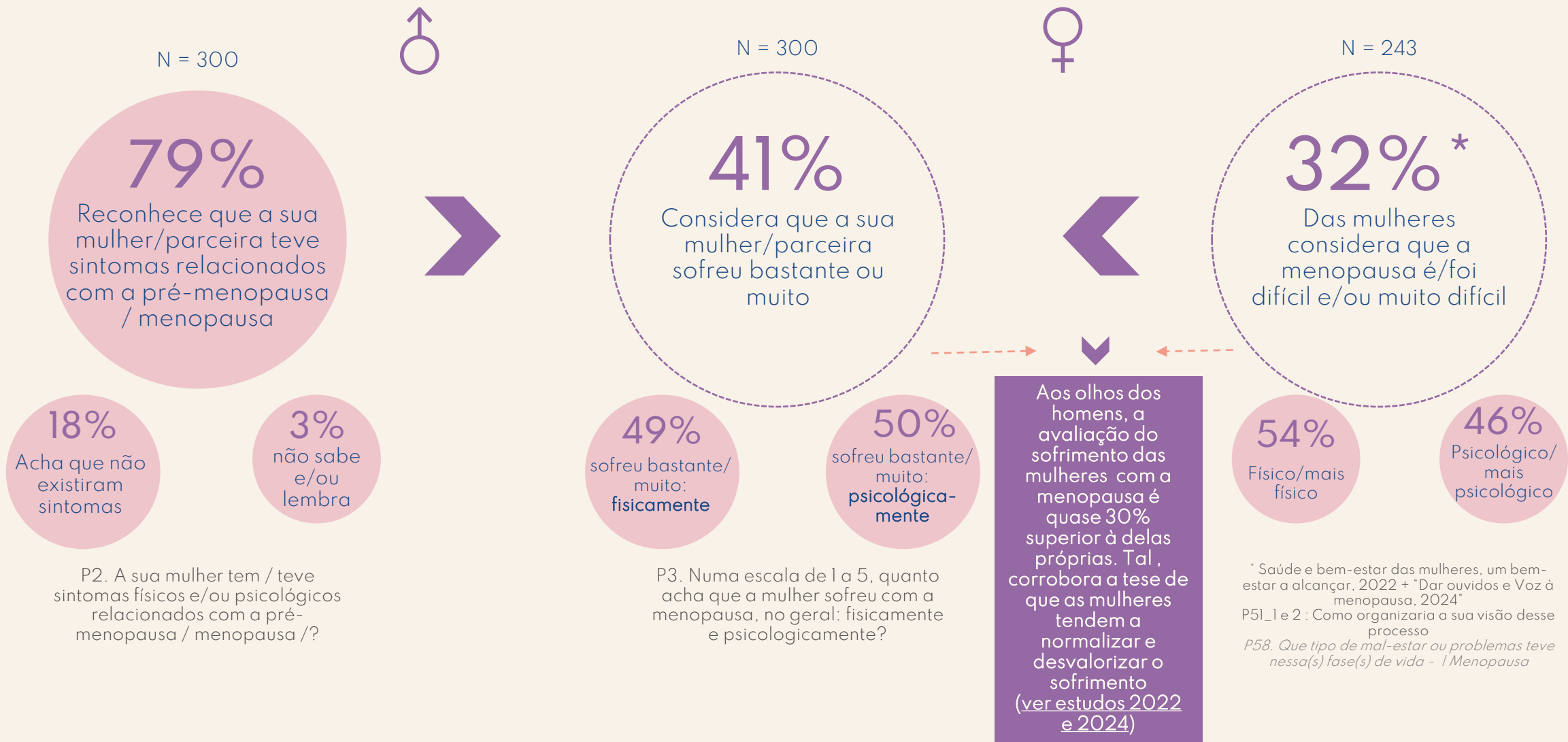


“(...) Tenho uma amiga que já partilhou a situação, mas é-lhe dito pelo médico que não está na menopausa. E recordo-me da minha mãe que punha a hipótese de fazer reposição hormonal. Lembro-me dessas conversas lá em casa. (...) Em alguma altura a minha mãe falou comigo e recordo-me dela me dizer que foi uma altura de stress constante, principalmente a nível do trabalho.”

Focus Group, Abril 2024



A visão dos homens vs. das mulheres





“ (...) Falei coma minha companheira. Foi uma altura complicada para ela. É uma altura muito complicada para a mulher (...)”

“ (...) foi a minha mulher que introduziu o tema. Ela sentiu a mudança e contava me o que sentia, os calores noturnos, as mudanças de humor. A conversar é que as pessoas se entendem e conseguimos ultrapassar”.

Focus Group, Abril 2024



Na visão do homem, como é que a menopausa afeta as relações?

N = 300



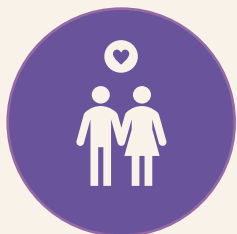
29%

Ambiente Familiar



39%

Harmonia do Casal



76%

Vida Sexual



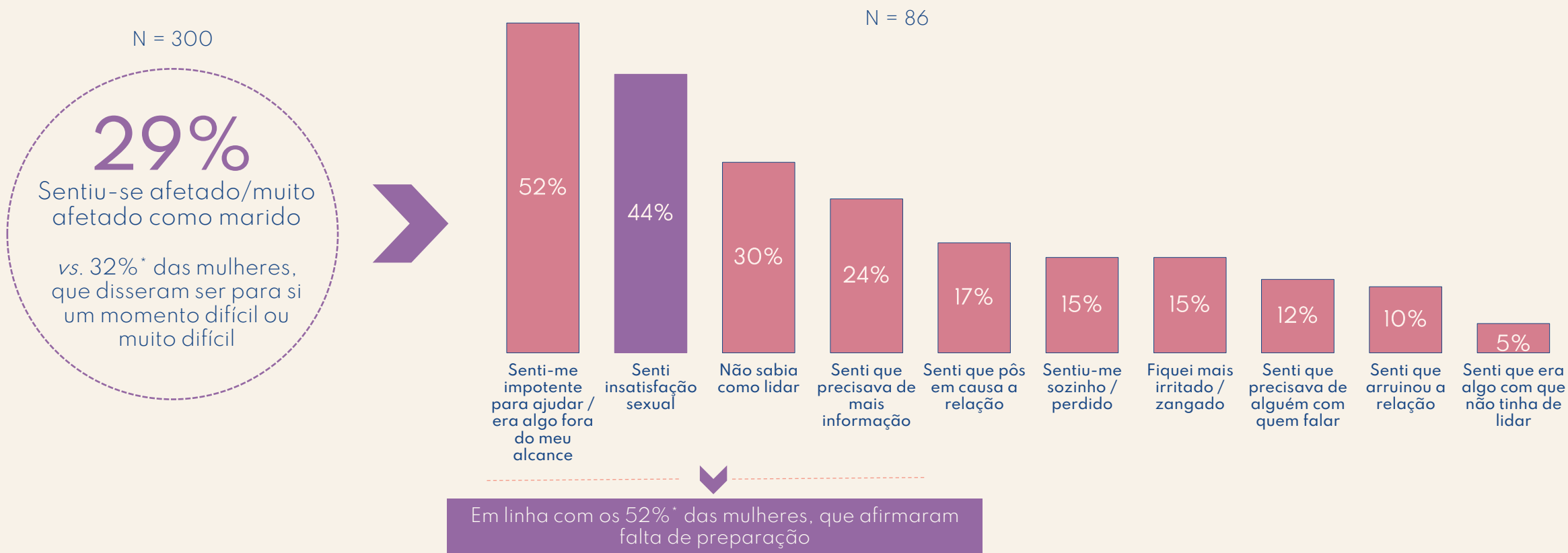
28%

Alteração de Rotinas

P5. Em que aspetos a pré-menopausa / menopausa afetou a vossa relação enquanto casal / família?



Como é que a menopausa afeta os maridos/companheiros



P6 Pensando agora como marido, até que ponto se sentiu afetado pela pré-menopausa / menopausa da sua mulher/companheira?

P7. De que forma se sentiu afetado pela menopausa da sua mulher / companheira?

* "Saúde e bem-estar das mulheres, um potencial a alcançar", 2022



Testemunhos de outras fontes

“A perda da libido tem sido, de facto, muito difícil para mim (...) Ela está tão confusa quanto eu (...)”.

“Fisicamente, sou quente, a minha temperatura é bastante quente, por isso, quando nos metíamos os dois numa cama fria, aconchegávamo-nos um ao outro, eu mantinha-a quente. Mas agora, nos últimos 10 anos, é «não, afasta-te de mim, estou com calor!» Deixámos de ser um casal acolhedor e passámos a ser um casal separado... Mudou muito a nossa relação.”

Fonte: Nihal Arthanayake, BBC UK

BBC Radio 5 Live - Afternoon Edition - 5 things men should know about the menopause



Outros dados, de outros estudos

Saúdes, 2022*

45%
dos homens
afirma que
**não se vê como
sendo mais
forte do que as
mulheres**



Matte Survey, 2019**:

- 63% dos maridos/parceiros mostram-se afetados pelos sintomas. A maioria (70%) diz sentir o impacto negativo nas suas parceiras, e seus relacionamentos (56%);
- Os homens discutem com as suas parceiras sobre os sintomas da menopausa (72%) e acreditam que são de alguma forma/muito influentes (75%) na decisão da parceira em fazer ajustes no seu estilo de vida, procurar soluções e/ou tratamento;
- 1/3 dos (450) inquiridos disse que estava a tentar ser mais paciente e **solidário com a sua parceira;**

P. Qual a sua posição sobre a associação do homem à força e a da mulher a maior fragilidade?

* "Saúde e bem-estar das mulheres, um potencial a alcançar", 2022

** Fonte: [The MATE survey: men's perceptions and attitudes towards menopause and their role in partners' menopausal transition - PMC \(nih.gov\)](#)



“ (...) Isto (a menopausa) é um tema que não é fácil, principalmente para as Mulheres, que podem não ter com quem falar. Não me lembro de anúncios que abordem assim temas tão íntimos. Se calhar, isso pode ajudar a resolver os problemas inerentes a esta situação (...) ”

Focus Group, Abril 2024



Na menopausa

#Ouvir Ajuda

Podcast Médis sobre o tema da menopausa, composto por chamadas de clientes Médis para a Linha Médis e por uma análise médica ao conteúdo de cada chamada.



grupo
ageas
portugal

Autoria: Projeto Saúdes

Qualitativo e Quantitativo: Boutique Research

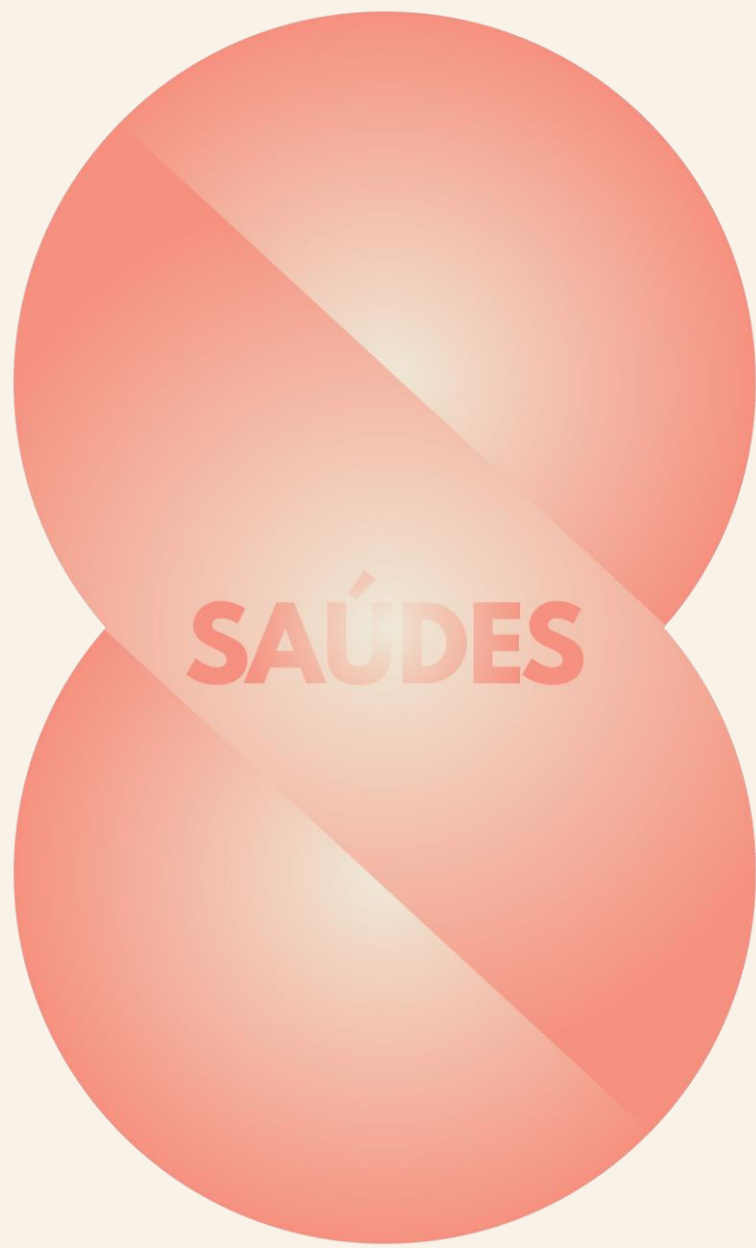
Este estudo integra dados e conteúdos do estudo “Saúde e Bem-Estar das Mulheres, um Potencial a Alcançar”, do Projeto Saúdes.

Nesse estudo:

- Autoria: Return on Ideas (Joana Barbosa, Clara Cardoso, Assunção Cunha, Filipa Santos)
- Consultoria Científica: Miguel Oliveira da Silva
- Estudos de Mercado: Ipsos Apéme
- Design Gráfico: Carolina Cantante

©Médias - Companhia Portuguesa de Seguros de Saúde, S.A. sede: Praça Príncipe Perfeito, 2, 1990-278 Lisboa. Matrícula / Pessoa Coletiva 503 496 944. CRC Lisboa. Capital Social: 12.000.000 Euros. Registo ASF 1131, www.asf.com.pt

©Médias Serviços de Saúde, S.A. sede: Praça Príncipe Perfeito, n.º 2, 1990-278 Lisboa. Pessoa coletiva n.º 517246236, matriculada sob esse número na Conservatória, do Registo Comercial de Lisboa, com o capital social de € 50.000,00.



SAÚDES